

Que faire si vous êtes diagnostiqué.e positif.ve au COVID-19

Isoler-vous chez vous :

- Ne sortez pas de chez vous, sauf pour recevoir des soins. Appelez avant de vous rendre chez un professionnel de santé ou un service d'urgence.
- La plupart des gens faiblement malades peuvent se rétablir chez eux. En attendant qu'il y ait un traitement spécifique contre le COVID-19, reposez-vous beaucoup, buvez beaucoup de liquides, et prenez des médicaments contre la fièvre si nécessaire.
- Autant que possible, restez dans une pièce déterminée de la maison et utilisez une salle de bains séparée. Restez à tout moment à au moins 2 m des autres dans votre logement. Ne partagez pas les mêmes objets ménagers.
- Trouvez quelqu'un pour s'occuper de vos animaux domestiques. Bien qu'il n'ait pas été signalé d'animaux malades du COVID-19, les personnes atteintes du virus doivent limiter les contacts avec eux en l'absence d'autres informations. Si c'est vous qui vous occupez de votre animal, lavez-vous les mains avant et après vos interactions.
- Gardez contact avec les autres : utilisez la technologie pour communiquer avec vos amis et votre famille.

Nettoyage et lavage quotidiens :

- Nettoyez et désinfectez les surfaces de la pièce où vous êtes isolé.e et de votre salle de bains. Faites en sorte que quelqu'un d'autre nettoie les autres pièces de votre logement.
- Lavez complètement les objets ménagers, comme les couverts, après les avoir utilisés.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains si vous ne disposez pas de savon et d'eau.

Quand aller voir immédiatement un médecin :

Si vous avez des difficultés à respirer, une douleur à la poitrine, des troubles, ou que vous observez que vos lèvres, vos gencives, votre visage, le tour des yeux ou vos ongles ont changé de couleur, consultez immédiatement un médecin. Lorsque vous appelez pour obtenir des soins médicaux, expliquez au professionnel de santé ou au 911 que vous avez le COVID-19 et êtes confiné.e chez vous.

Les personnes avec lesquelles vous avez été en contact rapproché lorsque vous étiez contagieux.se doivent se confiner chez elles, même en l'absence de symptômes de la maladie :

- Les personnes qui ont été en contact étroit avec vous pendant votre période contagieuse, c'est-à-dire deux jours avant qu'un symptôme ne se manifeste et jusqu'à la guérison, doivent se confiner chez elle. Elles peuvent consulter le guide « [Que faire si vous êtes en contact étroit avec quelqu'un diagnostiqué porteur du COVID-19 ?](#) ». Les proches de vos contacts rapprochés n'ont pas besoin de suivre les directives (sauf s'ils ont des symptômes).

- Un contact rapproché signifie se trouver à moins de 2 m de quelqu'un pendant une période prolongée. Être en contact rapproché ne signifie pas rester à plus de 2 m dans le même environnement à l'intérieur pendant un certain temps, marcher à côté ou rester brièvement dans la même pièce.

Exemples de contacts étroits	Exemples de contacts NON étroits
Vous vivez dans la même maison	Vous êtes son/sa caissier.ère à l'épicerie
Vous êtes des partenaires intimes	Vous êtes un.e pharmacien.ne qui a délivré des médicaments à la personne
Vous avez voyagé dans la même voiture alors que la personne était contagieuse	Vous étiez devant la personne dans la file au magasin
Vous avez dîné ensemble alors que la personne était contagieuse	Vous êtes un.e collègue qui s'est approché.e brièvement de la personne pour lui poser une question

Il est sans danger d'arrêter l'isolement à la maison une fois que vous êtes guéri.e. C'est-à-dire lorsque ces trois événements se sont **tous** produits :

1. Trois jours se sont passés sans fièvre et sans prise de médicament contre la fièvre, et
2. Les autres symptômes se sont améliorés, et
3. Au moins sept jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes.

Différence entre isolement et quarantaine

	Auto-isolement	Autoquarantaine
Pour qui?	<p>Pour celles et ceux présentant des symptômes du COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour celles et ceux souffrant du COVID-19, mais qui ne sont pas assez malades pour être hospitalisés, ou • Pour celles et ceux qui attendent des résultats de test 	<p>Pour celles et ceux ne présentant aucun symptôme du COVID19</p> <ul style="list-style-type: none"> • En contacts étroits avec des personnes ayant le COVID19
Pendant combien de temps?	<p>Jusqu'à la guérison, qui se produit dans ces trois circonstances:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trois jours se sont passés sans fièvre et sans prise de médicament contre la fièvre, et 2. Les autres symptômes se sont améliorés, et 3. Au moins sept jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes. 	<p>Pendant 14 jours depuis la date d'une exposition possible. Le jour de l'exposition est le jour 0.</p>
Qu'est-ce que cela signifie ?	<p>Rester dans une pièce déterminée de la maison, utiliser une salle de bains distincte, éviter le contact avec les autres.</p>	<p>Rester chez soi 24h/24 et 7j/7, surveiller les symptômes, et pratiquer la distanciation sociale. Si possible, utiliser une pièce séparée et une salle de bains distincte. Si vous avez des symptômes, vos contacts proches doivent aussi se mettre en quarantaine.</p>

Vous trouverez plus d'informations sur notre site Web: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19